ماهو السيلياك (حساسية الجلوتين) ؟

السيلياك هو **مرض يصيب الجهاز الهضمي** حيث أن الأسطح المسؤولة عن الإمتصاص في الأمعاء الدقيقة تتلف بسبب مادة بروتينة تتواجد في القمح والشعير تسمى الجلوتين. مما يؤدي إلى قصور في إمتصاص العناصر الغذائية المهمه لصحة الإنسان.



ماهي اعراض السيلياك (حساسية الجلوتين) ؟

إنتفاخ البطن وكثرة الغازات.

إسهال مزمن.

فقدان الوزن.

الإرهاق و التعب.

مشاكل بالنمو.

فقر دم.

ماهي النصائح الغذائية ؟

قم بتضمين الحبوب الكاملة والمنتجات الخالية من الغلوتين قدر الإمكان، مثل الدخن والحبوب الكاملة والذرة.

تجنب المنتجات المكررة الخالية من الغلوتين واختر المنتجات الكاملة والمدعمة.

تناول الأطعمة النباتية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف مثل الكينوا والحنطة السوداء، فهي مصادر جيدة للألياف والحديد وفيتامين ب.



ماهي النصائح الغذائية ؟

تأكد من تناول كمية كافية من الأغذية التي تحتوي على عناصر غذائية مهمة وضرورية مثل:

اللحوم التي لا تحتوي على الدهون، والبقوليات (العدس، البازلاء، الفاصوليا)، الأسماك والمكسرات أيضًا تعتبر مصادر جيدة لكل من الحديد وفيتامين ب.

تعتبر الخضروات الورقية والمكسرات والبقوليات والفطر ومنتجات الألبان مصادر ممتازة للريبوفلافين.

راجع طبيبك أو أخصائي التغذية العلاجية إن كنت تريد تناول المكملات مثل الفيتامينات والمعادن للتأكد من أنها خالية من الغلوتين.



ماهي الإرشادات الغذائية ؟

المجموعات الغذائية	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
الحبوب والدقيق 	دقيق(الذرة، البطاطس،الفاصوليا والعدس)، الكينوا ، حبوب الإفطار الذرة والأرز المقرمشه، الفشار المنزلي.	دقيق(القمح، الشعير)، البرغل، الكسكس، جميع حبوب الإفطار المصنوعة من القمح.
البطاطس 	جميع أنواع البطاطس الطازج، رقائق البطاطس المصنوعة في المنزل.	رقائق البطاطس المصنعه .

ماهي الإرشادات الغذائية ؟

المجموعات الغذائية	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
الخبز، الكعك والبسكويت 	الخبز المصنع من دقيق الأرز، الذرة والبطاطس. المنتجات الخالية من الجلوتين (متواجدة في السوبرماركت)	جميع أنواع الخبز المصنعة من القمح،الشعير، النخالة والشوفان، الكرواسون، الكعك، الخبز العربي، التوست، الخبز الصامولي، جباتي، خبز النان، المقرمشات، البيتزا، البانكيك، والمعجنات.

ماهي الإرشادات الغذائية ؟

المجموعات الغذائية	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
الباستا والأرز 	جميع أنواع الأرز الطازج، النودلز المصنوع من الأرز، الباستا المصنعة من الذرة أو الخالية من الجلوتين.	جميع أنواع الباستا المصنوعة من القمح، الأرز المصنع.
اللحم، الدجاج، السمك والبقوليات 	جميع أنواع اللحم، السمك، المأكولات البحرية، الدجاج، البيض، الأسماك المعلبه (التونا)، العدس، الفاصوليا، والبازلاء.	بعض اللحوم المصنعة أوالمغطاة بفتات الخبزكأصابع السمك، قطع الدجاج (النجت) ، البرغر والنقانق.

ماهي الإرشادات الغذائية ؟

المجموعات الغذائية	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
منتجات الحليب 	الحليب الطازج، الكريمة، الحليب المكثف، اللبن، حليب الصويا، حليب اللوز، حليب الماعز، حليب جوز الهند، بودرة الحليب، الزبادي.	حليب الشوكلاته المصنع، الزبادي المحتوي على الحبوب.
الأجبان 	الأجبان الطبيعية	الأجبان المصنعة المحتوية على الجلوتين.

ماهي الإرشادات الغذائية ؟

المجموعات الغذائية	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
الخضار والفاكهة 	جميع أنواع الخضار والفواكه الطازجة، المعلبة والمجففة.	الخضار والفواكه المغطاه بفتات الخبز أو مع الصلصات المحتوية على الجلوتين.
الدهون 	الزيت النباتي، زيت الزيتون، الزبدة، السمن النباتي، المكسرات و زبدة الفول السوداني.	توابل السلطات المصنعه المحتوية على الجلوتين.

ماهي الإرشادات الغذائية ؟

المجموعات الغذائية	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
الشوربات، الصلصات والتوابل 	الملح، الفلفل، التوابل، البهارات، الخل، الشوربات المصنعة منزلياً الخاليه من الجلوتين، التوابل والصلصات الخالية من الجلوتين.	الشوربات التجارية، صوص الصويا ، الكاتشب، الصلصات والمرق المحتوي على الجلوتين ، المايونيز، الخردل، صلصة الستيك.
المشروبات 	الشاي، القهوة، العصائر الطازجة.	بعض المشروبات الرياضية والحليب المخفوق.



تذكر/ي قراءة الملصق الغذائي دائمًا
لتفادي وجود الجلوتين في المنتج